
VÉGÉTARIENS EN HERBE
SIMPPS
LE SERVICE SANTÉ DES ÉTUDIANTS
Service Interuniversitaire de Médecine Préventive et de Promotion de la Santé
UNIVERSITÉ DE RENNES 1
UNIVERSITÉ RENNES 2



QUELQUES DÉFINITIONS

VÉGÉTARIEN

LE VÉGÉTARISME est un régime alimentaire excluant toute chair animale (c'est-à-dire la viande, la charcuterie, le poisson et les fruits de mer), mais admet en principe la consommation d'aliments d'origine animale comme les œufs ou les produits laitiers.
Il existe de nombreuses variantes chez ceux qui ont choisi ce mode alimentaire : par exemple, certains « végétariens larges » consomment du poisson mais pas de viande.

VÉGÉTALIEN

LES VÉGÉTALIENS OU VÉGÉTARIENS stricts excluent de leur alimentation tous les produits et sous produits animaux : viande, poisson, produits laitiers, œuf, miel, beurre.

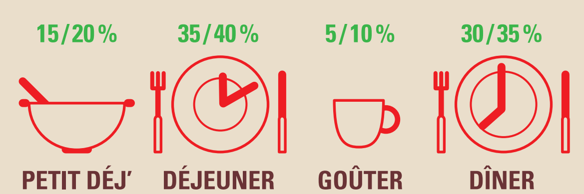
VÉGAN

LES VÉGANS sont des végétaliens qui ne mangent et n'utilisent aucun produit d'origine animale (comme le cuir ou la laine).

QUELLE ALIMENTATION
POUR LE VÉGÉTARIEN ?

C'est d'abord une alimentation équilibrée, diversifiée et source de plaisir. En pratique, elle suffit à couvrir les besoins d'une personne. Les suppléments sont superflus.

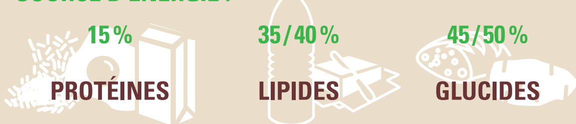
RÉPARTITION DES APPORTS ALIMENTAIRES :



LES NUTRIMENTS
INCONTOURNABLES DE L'ALIMENTATION VÉGÉTARIENNE

LES MACRONUTRIMENTS

SOURCE D'ÉNERGIE :



LES GLUCIDES : carburant préféré des exercices physiques et intellectuels

- à absorption rapide : pour une utilisation immédiate (sucre, sucrerie, pain blanc, jus de fruits, purées, céréales soufflées),
- à absorption lente : ils se maintiennent plus longtemps dans le sang (pâtes, riz, pomme de terre, légumes secs…).

LES CONSEILS **POUR BIEN MANGER VÉGÉTARIEN !**



LES LIPIDES : on les trouve dans les corps gras (beurre, huile…) et dans de nombreux aliments (œufs, fromage…). Ils fournissent des acides gras essentiels et des vitamines anti-oxydantes importantes pour l'organisme.

LES PROTÉINES : d'origine animale (œufs et poissons) ou végétale (céréales, tofu, soja et légumes secs : lentilles, pois cassés, flageolets, haricots cocos), elles sont nécessaires aux muscles et aux tissus de l'organisme. Les protéines d'origine végétale ne contiennent pas tous les acides aminés essentiels à l'organisme contrairement aux protéines d'origine animale d'où la nécessité d'associer légumineuses et céréales.

LES MICRONUTRIMENTS

LES VITAMINES :

- du groupe B (lait et produits laitiers, céréales complètes, légumes à feuilles vertes, légumes secs ; banane, avocat) favorisent l'utilisation des nutriments.
- la vitamine D (poissons gras, œufs, produits laitiers) permet de fixer le calcium ;
- la vitamine C (fruits, légumes, pommes de terre) est stimulante et anti-oxydante (comme la vitamine E ou le béta carotène), elle favorise l'absorption du fer.

LES MINÉRAUX : le zinc (produits laitiers et huîtres), le fer (légumes secs, céréales complètes, tofu), le cuivre (champignons, fromage), le magnésium (céréales, légumes verts, légumes secs et cacao) et le calcium (lait et produits laitiers) sont indispensables à l'équilibre nutritionnel.



LES RÈGLES D'OR
D'UNE ASSIETTE VÉGÉTARIENNE

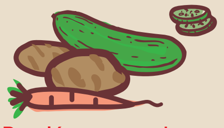
POUR AVOIR UNE ASSIETTE VÉGÉTARIENNE ÉQUILIBRÉE,
IL VOUS FAUT :



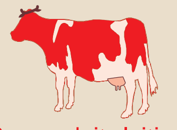
Des légumes
et/ou fruits crus
1 ou 2 fois/jour

Des protéines :
- **soit : association céréales** (riz, blé, pomme de terre) **et légumes secs** (flageolets, lentilles, pois cassés)
- **soit : soja** (tofu, steak de soja) ou œufs accompagnés d'un féculent (pain, pâtes…)

1 ou 2 fois/jour



Des légumes cuits
1 ou 2 fois/jour



Des produits laitiers
3 fois/jour



Des huiles
ou fruits oléagineux
(amandes, noix, noisettes)
à chaque repas



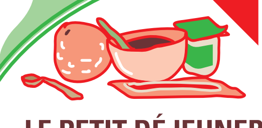
Des graines oléagineuses
(sésame, tournesol, courge…)
peu mais régulièrement

MANGEZ DE TOUT
POUR ÉVITER LES CARENCES.

LES CONSEILS **POUR BIEN MANGER VÉGÉTARIEN !**

JOURNÉE TYPE

Un produit laitier
(lait, yaourt, fromage, fromage blanc)
Un produit céréalier
(1/4 de baguette,
3 à 4 biscottes, biscuits, céréales)
Beurre 10 g.
(une petite plaquette)
Un fruit ou
1 verre de jus de fruits
(sans sucre ajouté)
Une boisson
(thé ou café ou eau)



LE PETIT DÉJEUNER

Crudités
2 œufs
ou 100 g. de soja
ou 120 g. de légumes
secs cuits (5 c. à soupe)
Pommes de terre
ou riz ou pâtes
(6 à 8 c. à soupe)
Légumes cuits
Un produit laitier
Un fruit
Pain (¼ de baguette
ou 2 tranches)

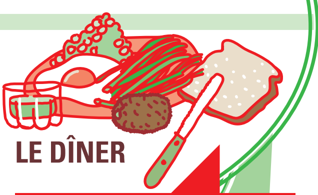


LE DÉJEUNER



LE GOÛTER
(facultatif)

Un produit céréalier
et/ou fruits secs
ou 1 fruit et/ou 1 laitage
Une boisson (eau)



LE DÎNER

2 œufs ou 100 g. de soja
ou 120 g. de légumes secs cuits
(selon sa faim)
Pommes de terre
ou riz ou pâtes
(3 à 4 c. à soupe)
Légumes cuits
Un produit laitier
Un fruit
pain (¼ de baguette ou 2 tranches)

ATTENTION,
la consommation de thé proche des repas va diminuer l'absorption du fer présent dans les aliments.





RÉSERVES UTILES



PÂTES
RIZ
SEMOULE
POIS CASSÉS
LENTILLES
Steak de soja
TOFU
PAIN NOIR
TYPE ALLEMAND
MÉLANGE DE CÉRÉALES
LÉGUMES SECS
CRACKERS
TYPE WASA

Vinaigre
Poivre
Moutarde
Épices
sel
Sucre
en poudre
(roux ou complet)
farine
Légumes et fruits de saison
Oignons
Échalotes
GOUSSES D'AIL
Les conserves DE FRUITS
Salades
Compotes

fromage blanc ou yaourt
Briquette de CRÈME FRAÎCHE
œufs
FROMAGE
beurre



ALGUES
Les conserves DE LÉGUMES
Haricots verts
Tomates pelées
Ratatouille
Champignons
Petits pois
Maïs
Haricots blancs ou rouges
Pois chiches







DES ÉCONOMIES...

EN MOYENNE ET GRANDE SURFACE

Faire ses courses le ventre plein.

Faire une liste de courses.

Comparer les prix au kilo.

Préférer les produits non cuisinés.

Se méfier des promotions en tête de gondole (pas toujours intéressantes).

Regarder les produits rangés sur les rayons du haut et du bas.

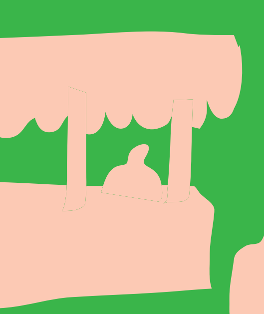
Acheter fruits et légumes de saison.

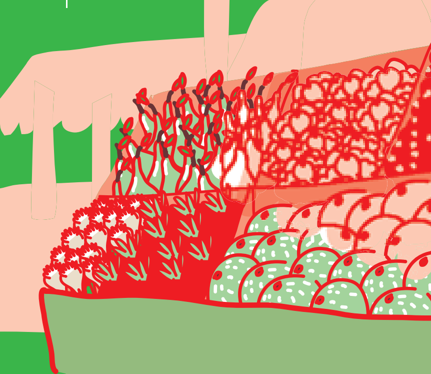
AU MARCHÉ

Aller en fin de matinée, ne pas hésiter à demander des petits prix.

Choisir les légumes et fruits de saison.

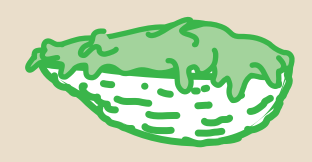
S'adresser aux producteurs et non aux revendeurs.

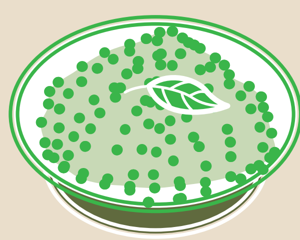






LES ENTRÉES





AVOCATS GRATINÉS AU PARMESAN

4 PERS.

1 avocat, 1 oignon émincé,
1 c. à soupe de persil émincé,
3 c. à soupe de parmesan râpé,
2 c. à soupe d'huile d'olive
et 1 jus de citron.

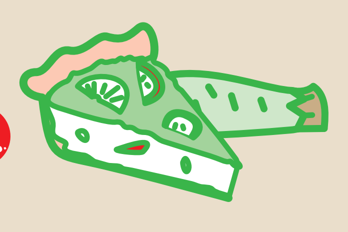
Mettre l'oignon, le parmesan, le persil et l'huile d'olive dans un bol et bien mélanger. Couper l'avocat en deux et enlever le noyau. Arroser de citron vert. Mettre les moitiés d'avocats dans un plat allant au four. Remplir la cavité du noyau avec la garniture au fromage et une couche légère sur le reste de l'avocat. Faire griller au four jusqu'à ce que le dessus soit doré (environ 4 min). Servir avec des quartiers de citron.

TABOULÉ AUX HERBES

4 PERS.

75 g. de boulgour, 90 ml. d'eau,
75 g. de persil, 15 g. de ciboulette fraîche, 30 g. de basilic frais,
10 g. de menthe fraîche,
2 oignons nouveaux finement hachés, 2 tomates moyennes hachées, 4 cl. de jus de citron,
3 cl. d'huile d'olive et sel.

Verser l'eau sur le boulgour dans un bol. Laisser reposer 15 min, jusqu'à ce que toute l'eau soit absorbée. Éliminer les tiges du persil. Laver et sécher soigneusement les herbes, hacher-les finement. Mettre le boulgour, les herbes aromatiques, les petits oignons, les tomates, le jus de citron, l'huile et le sel dans un saladier et bien remuer. Réfrigérer jusqu'au moment de servir.



SOUPE AU POTIRON

4 PERS.

1 morceau de potiron (600 g.), 1 oignon, huile d'olive, 1 yaourt de soja « nature », persil, sel et poivre.

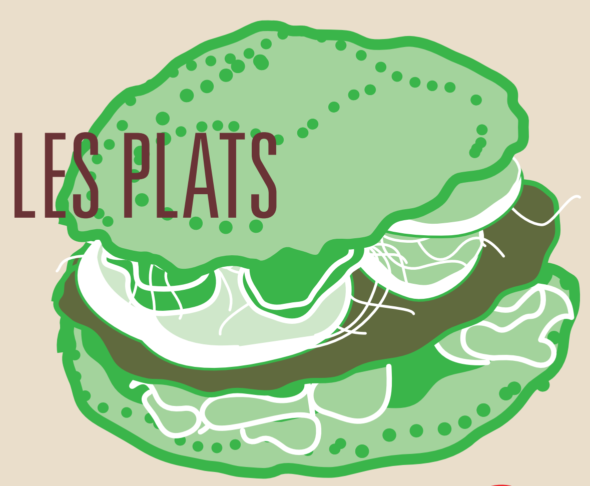
Laver, couper, éplucher et vider le potiron de ses graines et filaments. Tailler la chair en morceaux de 2 x 2 cm. Laver et hacher les feuilles de persil. Peler et couper finement l'oignon. Dans une cocotte, faire chauffer 1 ou 2 c. à soupe d'huile d'olive. Faire revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il soit translucide. Ajouter le potiron et mélanger. Couvrir et mettre à cuire à l'étouffée sur feu moyen pendant 10 min, en remuant de temps en temps. Ajouter ensuite environ 0,5 litre d'eau, poivrer et saler. Laisser mijoter environ 30 min sur feu moyen à doux. Lorsque la cuisson est à point, le potiron s'écrase facilement à la fourchette. Passer au mixeur. Ajouter le yaourt de soja et mixer de nouveau pour bien mélanger. Goûter et rectifier éventuellement en sel et poivre. Mettre à réchauffer un peu la soupe si nécessaire, sans cesser de remuer. Juste avant de servir, parsemer le dessus de persil haché.

TARTELETTES À LA COURGETTE, RICOTTA ET PECORINO

6 TARTELETTES

1 tomate, 2 courgettes, 200 g. de ricotta, 50 g. de pecorino râpé, 1 pâte feuilletée prête à l'emploi, 3 brins de basilic, huile d'olive et sel.

Laver les légumes.
Couper la tomate en petits dés. Les saler et les laisser dégorger 30 min.
Émincer finement les courgettes en rondelles.
Laver le basilic, effeuiller-le et hacher finement les feuilles.
Incorporer-les à la ricotta et à la moitié du pecorino.
Ajouter les dés de tomate fraîche et mélanger.
Vérifier l'assaisonnement et saler si besoin.
Préchauffer le four à 230°C (th. 7-8).
Étaler la pâte feuilletée et détailler-la en disques de 8 à 10 cm de diamètre.
Les garnir avec la préparation à base de ricotta, puis répartir les courgettes par-dessus et parsemer du reste de pecorino.
Enfourner pendant 25 min.



BURGERS VÉGÉTARIENS



6 pains Burgers, 1 aubergine, 600 g. de pois chiches en conserve, 1 œuf, 1 c. à café de paprika, 150 g. de chapelure, ½ oignon rouge, ½ poivron, 1 laitue, huile d'olive, sel et poivre.

Préchauffer le four à 180°C (th. 6)
Laver l'aubergine et émincer-la en rondelles de 1 cm d'épaisseur.
Saler-les et laisser dégorger pendant 30 min.
Éplucher l'oignon et hacher-le.
Laver le poivron, épépiner-le et couper-le en morceaux.
Mixer les pois chiches égouttés avec l'oignon, le poivron, l'œuf, le paprika et la chapelure.
Goûter et assaisonner.
Diviser la pâte obtenue en 6 portions et former des steaks du même diamètre que les pains Burger.
Faire dorer les rondelles d'aubergine 4 min de chaque côté dans une poêle avec un filet d'huile d'olive.
Saler et poivrer.
Laver les feuilles de laitue.
Couper les pains Burger en deux et réchauffer-les quelques minutes sur le gril du four.
Déposer sur la base des pains 2 feuilles de salade, puis ajouter un burger et une rondelle d'aubergine.
Refermer avec l'autre moitié du pain Burger et servir aussitôt.



LASAGNES CHÈVRE ET ÉPINARDS



1 kg. d'épinards surgelés (ou en conserve),
400 g. de fromage de chèvre en bûche, 200 g. de gruyère râpé,
1 paquet de feuilles de lasagne, 2/3 l. de sauce béchamel,
sel et poivre.

Préchauffer le four à 200° (th. 6-7).
Décongeler les épinards, à feu doux,
dans une casserole, puis enlever l'eau résiduelle
en pressant légèrement.
Hacher les grossièrement (possible avec des ciseaux).
Émietter la bûche de fromage de chèvre.
Dans un plat allant au four, beurré,
mettre une couche de feuilles de lasagne,
puis une d'épinards, puis une de fromage de chèvre,
puis à nouveau une de lasagnes, etc.
Faire ainsi 2 à 3 couches puis terminer en versant
sur l'ensemble la quantité de béchamel puis recouvrir
de gruyère râpé.
Mettre au four 30 min et servir bien chaud,
avec une salade aux noix.



4 PERS.

SPAGHETTIS À LA BOLOGNAISE VÉGÉTARIENNE

75 g. de protéines de soja, bouillon de légumes, huile d'olive, 200 g. de spaghettis, 3 échalotes (ou 1 oignon), 2 gousses d'ail, 1 boîte de pulpe de tomates et herbes de Provence.

Faire cuire les protéines de soja pendant 5 min dans de l'eau bouillante salée avec le bouillon de légumes. Après la fin de la cuisson, laisser-les encore gonfler quelques minutes dans l'eau de cuisson avant de les égoutter.
Faire revenir l'ail pressé et les échalotes émincées (ou les oignons) dans une casserole avec de l'huile d'olive. Faire cuire doucement de manière à ce que les échalotes (oignons) deviennent translucides.
Ajouter ensuite la pulpe de tomate, saupoudrer très généreusement d'herbes de Provence.
Ajouter enfin les protéines de soja préalablement égouttées. Conserver cette sauce au chaud.
Faire cuire les spaghettis « al dente ».
Disposer-les dans un plat et ajouter la sauce par-dessus.
Servir de suite.



4 PERS.

TARTE DU SOIR VÉGÉTARIENNE

2 belles courgettes, 4 tomates, 1 bûche de chèvre, 1 pâte brisée, 2 œufs, 1 verre de lait, moutarde, huile d'olive, thym, origan, sel et poivre.

Peler les courgettes et les couper en fines rondelles.
Couper les tomates en cubes et faire revenir le tout 30 min dans une poêle avec un filet d'huile d'olive.
Poivrer, saler et mettre une cuillère à café d'herbes provençales si vous le souhaitez.
Étaler ensuite la pâte brisée, la piquer avec une fourchette et étaler de la moutarde avec un pinceau.
Incorporer les légumes égouttés. Battre les 2 œufs avec le lait et verser au dessus des légumes.
Couper la bûche de chèvre en rondelles et les disposer sur le dessus de la tarte.
Saler et poivrer.
Enfourner 30 min à 220° (th. 7-8).



SANDWICH AU TOFU

4 SANDWICHS

250 g. de tofu ferme écrasé, 2 oignons finement hachés, 1 c. à soupe de mayonnaise au soja, 1 c. à café de graines de moutarde moulues, 1/4 de c. à café de cumin, 1/4 de c. à café de curcuma, ¼ de c. à café de poudre d'ail, 8 tranches de pain complet, 4 feuilles de laitue et 4 tranches de tomates.

Mélanger bien le tofu, les oignons, la mayonnaise, les graines de moutarde, le cumin, le curcuma et la poudre d'ail.
Étendre sur les tranches de pain et garnir avec les feuilles de laitue et les tranches de tomates.



LES TARTINADES, SAUCES ET VINAIGRETTES



HOUMOUS DE POIS CHICHES

1 boîte de 450 g. de pois chiches,
2 c. à soupe de tahin (purée de sésame),
¼ de tasse de jus de citron,
3 échalotes finement hachées,
3 gousses d'ail finement hachées,
1 c. à café de cumin,
½ c. à café de poivre noir moulu.

Optionnel : ½ tasse de poivrons rouges grillés.

Égoutter les pois chiches et garder le liquide. Mixer les ingrédients jusqu'à obtention d'une texture soyeuse. Le mélange doit être humide et pouvoir s'étaler. S'il est trop sec, ajouter du liquide de la boîte jusqu'à obtention de la consistance désirée. Utiliser l'houmous dans des sandwichs, ou comme sauce, ou avec des crackers, des morceaux de « pain pita », en recouvrant d'une feuille de laitue, etc.

6 PERS.

VINAIGRETTE AUX AGRUMES

1 orange non traitée,
1 pamplemousse non traité,
1 citron jaune non traité,
1 c. à soupe de vinaigre balsamique,
1 c. à café de miel,
2 c. à soupe d'huile d'olive,
3 c. à soupe d'huile de colza,
sel et poivre.

Laver les agrumes et prélever les zestes à l'aide d'une fine râpe. Les presser et mélanger les jus avec le vinaigre balsamique et le miel. Saler, poivrer et bien mélanger. Tout en mélangeant, verser en fin filet les différentes huiles.

6 PERS.

TARTINADE AU FROMAGE FRAIS

1 citron vert,
6 brins de coriandre,
150 g. de fromage frais,
1 c. à café de graines de sésame, sel et poivre.

Laver le citron, prélever les zestes à l'aide d'une râpe fine et presser le citron. Laver et ciseler la coriandre. Mixer le fromage frais avec la coriandre, les zestes et les graines de sésame. Saler, poivrer et réserver au frais.

GUACAMOLE

2 BOLS

3 avocats, 1 belle tomate,
1 oignon blanc ou 2 échalotes,
1 gousse d'ail, 1 citron,
1 c. à café de Tabasco,
feuilles fraîches de persil ou
de coriandre, sel, poivre,
Chips ou tortillas de maïs
pour accompagner.

Ouvrir les avocats, ôter les noyaux et racler la chair. Déposer-la dans un grand saladier.
Laver, éplucher les tomates puis presser-les légèrement pour en faire sortir le maximum de pépins et conserver la chair écrasée.
Presser le citron en jus.
Hacher très menu l'oignon ou les échalotes.
Écraser les gousses d'ail et ôter le germe.
Laver, essuyer et hacher finement les feuilles de persil ou de coriandre.
Ajouter tous ces ingrédients au fur et à mesure dans le grand saladier et mettre immédiatement le jus du citron et le Tabasco.
À l'aide d'une fourchette, écraser bien toute la préparation pour obtenir une purée assez homogène.
Goûter, saler et poivrer, rajouter du Tabasco selon le goût.
Passer au mixeur si vous souhaitez une consistance plus crémeuse.
Mettre au réfrigérateur avant de servir.



TARTINADE DE LENTILLES CORAIL

2 TASSES

Ingrédients pour 2 tasses :

200 g. de lentilles corail,
40 cl. d'eau,
20 cl. de crème de soja,
1 c. à soupe d'huile d'olive,
1 c. à soupe de curry en poudre
et 1 c. à soupe de graines de carvi.

Faire cuire les lentilles corail dans l'eau jusqu'à obtention d'une texture fondante, faire revenir les graines de carvi et le curry dans l'huile d'olive. Mélanger avec les lentilles corail et la crème de soja. Si nécessaire mixer jusqu'à obtenir la consistance désirée.

LES DESSERTS



MUFFINS AU CHOCOLAT

6 MUFFINS

75 g. de farine,
75 g. de pépites de chocolat noir,
175 g. de purée de pommes,
3 g. de sucre,
30 g. de cacao non sucré,
1 c. à café rase de bicarbonate de soude, 25 g. de lait végétal et 1 c. à soupe de jus de citron.

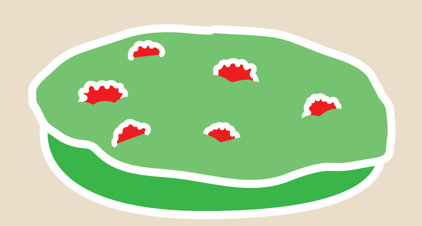
Préchauffer le four à 180° c.
Dans un saladier, mélanger la farine, le sucre, le sel, le cacao et le bicarbonate.
Ajouter les pépites puis la compote, le lait végétal et le jus de citron.
Verser assez rapidement dans les moules.
Enfourner environ 20 min.
Laisser tiédir avant de démouler.
Déguster tiède.

CRÈME AUX BANANES

2 PERS.

2 bananes,
2 yaourts au soja (250 g.),
une douzaine de framboises,
20 g. de son d'avoine,
1 c. à soupe d'amandes effilées,
le jus d'un citron,
1 c. à soupe de miel liquide et 1 c. à soupe d'huile de noix.

Dans un saladier, mélanger les yaourts avec l'huile et le jus de citron.
Éplucher et écraser les bananes.
Les verser dans le saladier.
Ajouter le miel et le son d'avoine et mélanger.
Incorporer délicatement les amandes.
Répartir la crème dans des bols et déposer dessus les framboises.
Déguster aussitôt.



CLAFOUTIS DE FRAMBOISES À LA PURÉE D'AMANDES

4 PERS.

500 g. de framboises,
2 œufs entiers, 2 jaunes d'œufs,
150 g. de sucre en poudre,
1 sachet de sucre vanillé,
60 g. de fécule de maïs,
20 cl. de lait,
50 g. de purée d'amandes
et 50 g. d'amandes effilées.

Préchauffer le four à 180°C (th. 6).
Beurrer un plat à gratin assez grand pour y étaler les framboises sur une seule couche.
Dans un saladier, verser les œufs entiers et les jaunes.
Ajouter le sucre, le sachet de sucre vanillé et la fécule de maïs. Incorporer le lait et la purée d'amandes jusqu'à obtention d'une pâte fluide.
Verser délicatement la pâte sur les framboises puis parsemer d'amandes effilées.
Enfourner 30 min environ.
Servir tiède ou froid.

Astuce : selon les saisons, vous pourrez utiliser d'autres fruits, comme des fraises, des abricots, des prunes, du raisin, des ananas ou des kiwis.

GÂTEAU DE CÉRÉALES

6-8 PERS.

½ bol de farine,
½ bol de semoule,
2 bols de flocons de céréales,
½ bol de jus de fruits,
fruits secs (raisins, abricots, dattes…),
fruits en dés (pommes, poires…),
noix de coco ou noisettes
ou noix (facultatif) et sel.

Émincer puis mettre à tremper les fruits secs.
Cuire 5 min. les fruits secs avec l'eau de trempage.
Laisser tiédir.
Bien mélanger la farine, les flocons, la semoule et le sel. Rajouter les liquides (jus de fruits et jus de cuisson des fruits secs) et le reste des ingrédients.
La pâte obtenue est presque fluide.
Laisser reposer 30 min.
Puis verser la pâte dans un moule à tarte huilé.
Cuire au four 45 min th. 6-7 selon l'épaisseur.

NB : variante sans gluten possible (flocons de riz, farine de sarrasin et semoule de maïs).



SAISONS DES FRUITS

	Printemps	Été	Automne	Hiver
Abricot		✓		
Ananas	✓			✓
Avocat	✓	✓	✓	✓
Cerise	✓	✓		
Clémentine			✓	✓
Fraise	✓			
Framboise		✓	✓	
Fruit de la passion	✓			✓
Kaki			✓	✓
Kiwi			✓	✓
Mangue	✓	✓		
Melon		✓		
Nectarine		✓	✓	
Noix fraîche			✓	
Orange				✓
Pastèque		✓		
Pêche		✓	✓	
Poire		✓	✓	
Pomelo	✓		✓	✓
Pomme	✓	✓	✓	✓
Prune		✓		
Raisin		✓	✓	





SAISONS DES LÉGUMES

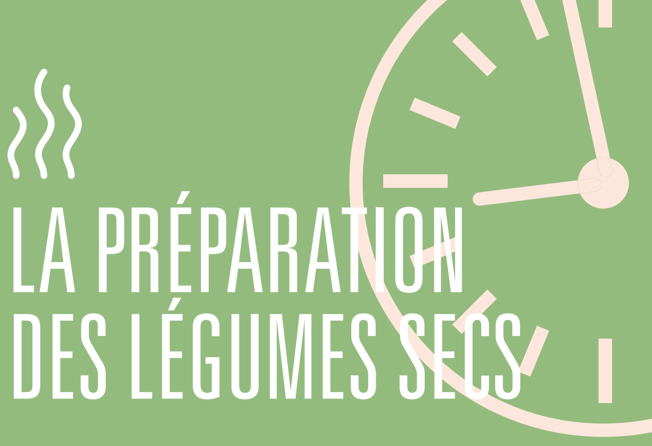
	Printemps	Été	Automne	Hiver
Aubergine		✓		
Brocolis		✓	✓	
Carotte	✓	✓	✓	✓
Céleri-rave			✓	
Céleri-branche		✓	✓	✓
Champignon	✓		✓	✓
Choux de Bruxelles			✓	
Chou-Fleur	✓	✓	✓	✓
Concombre	✓	✓		
Courgette	✓	✓		
Endive			✓	✓
Épinard	✓		✓	
Fenouil		✓	✓	
Haricot vert		✓		
Mâche				✓
Navet	✓		✓	✓
Oignon	✓	✓	✓	✓
Poireau	✓	✓	✓	✓
Poivron		✓		
Potiron			✓	
Radis noir et rose	✓	✓		✓
Salades	✓	✓	✓	✓
Tomate	✓	✓		



LA CUISSON DES LÉGUMES

	 À l'eau	 À l'autocuiseur	 À la poêle	 Au four micro-ondes
Asperge	20-30 min	7-8 min	10-15 min	8 min
Aubergine		10 min	10 min	
Brocoli	7-10 min	5-7 min	10 min (avec une pré-cuisson)	6-8 min
Carotte	15 min	10 min	10 min	12 min
Céleri branche	20 min	10 min	15 min	
Champignon	6-8 min	8 min	10 min	10 min
Chou-fleur	20 min	10 min	10 min	4-6 min
Courgette	12-15 min	4 min	10 min	4 min
Endive	20-30 min	15-20 min	15 min	10 min
Épinard	5 min	2 min	5-6 min	4 min
Fenouil	30 min	8 min	20 min	8 min
Haricot vert	8-10 min	10 min	8 min	8 min
Petit pois	8-10 min	5-6 min	8 min	8 min
Poireau	15-20 min	5-8 min	12 min	10 min
Poivron	15-20 min	10 min	10 min	3-4 min
Pomme de Terre	25 min	10 min	10-15 min	5-1 min
Tomate	2-3 min	5 min	15 min	





LA PRÉPARATION DES LÉGUMES SECS

PRÉPARATION

Les faire tremper dans l'eau salée pour réduire le temps de cuisson (à l'exception des lentilles corail)

Les pois cassés	1 h 30
Les lentilles	1 à 4 h
Les haricots et pois chiches	12 h

Les égoutter, les rincer à l'eau.

Les mettre à cuire départ eau froide avec une pincée de bicarbonate (diminution du temps de cuisson). Ajouter du laurier et thym pour faciliter la digestion des fibres. Saler en fin de cuisson.

CUISSON



Le temps de cuisson dans l'eau bouillante est de :

Lentilles corail	15 min
Lentilles vertes	30 min
Lentilles noires	20 min
Haricots blancs et flageolets	1 h
Haricots rouges	2 h
Pois chiches	1 h 30
Pois cassés	30 min





www.vegetarisme.fr

https://simpps.univ-rennes.eu









CONSULTATIONS NUTRITION ET DIÉTÉTIQUE GRATUITES AU SIMPPS



SIMPPS LE SERVICE SANTÉ DES ÉTUDIANTS

Service Interuniversitaire de Médecine Préventive et de Promotion de la Santé

BEAULIEU
Bâtiment 21
Campus de Beaulieu
35042 Rennes cédex
Tél. 02 23 23 55 05
Fax 02 23 23 55 04

VILLEJEAN
Pôle santé et social, bât. EREVE
Place du recteur Henri Le Moal
35043 Rennes cédex
Tél. 02 99 14 14 67
Fax 02 99 14 20 70

Ouvert du lundi au vendredi de 8h30 à 17h

Contact R1 & R2 : **simpps@univ-rennes1.fr**

https://simpps.univ-rennes.eu

Conception graphique : Émeric Guémas © www.puzzle-rennes.fr | Impression : Penheleux